

2010年 5月17日 発売予定

週2日で変わる！

おなかやせダイエット(仮題)

からだ思いの
おかず

シリーズ

02.

30代も半ばを過ぎると、体の基礎代謝はしだいに低下し、若いときと同じように食べていると、あっという間におなかぽっこり！メタボまではいかないけれど、メリハリがなくなった体を気にする方に「食事+筋トレ」で脂肪を燃えやすくし、体を引き締めようという一冊です。ダイエットメニューなんて続かない！筋トレなんて辛いだけ！と、ダイエットは強い意思と継続が必要なものですが、本書では週2日の実行でOK。無理なくできて、体にもうれしい変化を、身をもって感じてもらえるはずです。栄養バランスのよいダイエットメニューを中心に、太りにくい体を作るスロートレーニングやウォーキングの方法をていねいにご紹介。より効果をあげる補助食品や、楽しくシェイプアップできるグッズなどもピックアップします。



からだ思いの
おかずシリーズ01.

Contents

1. ポッコリおなかの原因は？
食習慣&生活習慣チェック
週2日ダイエットの考え方
2. 15分でできる代謝アップの朝ごはん
手間なし朝ごはんレッスン
3. 昼に、夜に600kcal以下のラクチン献立
4. 大好きメニューで楽しくダイエット
5. 「きれい」につながるスピード副菜
6. スロトレ+ で、脂肪が燃えやすい体を手に入れる！



週2日で変わる！

おなかやせダイエット(仮題)

からだ思いの
おかず
シリーズ

02.

1. ポッコリおなかの原因は？ 食週間&生活習慣チェック/週2日ダイエットの考え方
 2. 15分でできる代謝アップの朝ごはん 卵/納豆/スープのメニューバリエーションなど
 3. 昼に、夜に600kcal以下のラクチン献立 肉がメイン/魚介がメインなど
 4. 大好きメニューで楽しくダイエット ハンバーグ/カレー/パスタ/カツ/丼ものなど
 5. 「きれい」につながるスピード副菜 食物繊維強化/ビタミン強化など
- <2色ページ>筋力アップで引き締め強化。おなかにきく15分エクササイズ

広告料金表

	広告スペース	料金	原稿寸法(縦×横)
	表4	1,000,000	207mm×210mm
	表2	800,000	257mm×210mm
	中面	800,000	257mm×210mm

タイアップ制作費N30万円/P

発行部数	50,000部
版型	A B版(257mm×210mm)、4色+2色100ページ、網代綴じ、左開き、オフセット印刷
発行日	2010年5月17日(予定)
売価	890円(予定)
進行スケジュール	データ入稿締切 - 4/14(水) DDCP出校となります 校了日 - 4/26(月)

株式会社オレンジページ 広告部 TEL03-5227-5806 FAX03-5227-2603

〒162-0812 東京都 新宿区 西五軒町13-1

<http://www.orangepage.jp/>